VISIT…

LANZAROTE Caliente.com



This book is shared by venkat mani...
if you like this or any comment let me know at
vm3567@gmail.com..

I was born genius.. But education ruined me...

உருளைக்கிழங்கு காரக்கறி



தேவையானவை: உருளைக்கிழங்கு - கால் கிலோ, பெரிய வெங்காயம் - 2, வரமிளகாய் - 4, உப்பு - ருசிக்கேற்ப, தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பொட்டுக்கடலை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன். தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து, உரித்துத் துண்டுகளாக்கவும். பெரிய வெங்காயத்தை நீளமாக நறுக்கவும். வர மிளகாயுடன் தேங்காய் துருவல், பொட்டுக்கடலை, மீதம் இருக்கும் ஒரு பெரிய வெங்காயத்தைச் சேர்த்து அரைக்கவும். வாணலியில் எண்ணெயைக் காயவைத்து கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து வெங்காயத்தை வதக்கவும். மஞ்சள்தூள், உருளைக் கிழங்கு சேர்த்து வதக்கி, அரைத்த மசாலாவையும், உப்பையும் சேர்த்துப் பிரட்டி நன்கு வதக்கி இறக்கவும்.

கொத்தவரங்காய் பொரியல் - 1



தேவையானவை: கொத்தவரங்காய் - கால் கிலோ, புளி - ஒரு சுளை, மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு - தலா (தாளிப்பதற்கு) தேவையான அளவு.

செய்முறை: புளியை தண்ணீரில் நனைத்து வைக்கவும். கொத்தவரங்காயை நீளத் துண்டுகளாக நறுக்கி லேசாக வதக்கி, குக்கரில் 3 விசில் வரை வேக விடவும். வாணலியில் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து காயை வதக்கவும். காய் கொஞ்சம் வதங்கியதும், உப்பு, மிளகாய்தூள் சேர்த்துப் பிரட்டி, புளியும் கொஞ்சம் கரைத்து விடவும். காய் நன்கு வதங்கியதும் இறக்கவும்.

வெண்டைக்காய் பொரியல்



தேவையானவை: வெண்டைக்காய் - கால் கிலோ, சின்ன வெங்காயம் - சிறிதளவு, உப்பு - தேவைக்கேற்ப, கறிவேப்பிலை - கொஞ்சம், கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு - தலா தேவையான அளவு, தயிர் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மிளகு பொடி – ஒன்றரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: சின்ன வெங்காயத்தை உரித்து நறுக்கவும். வெண்டைக்காயைக் கழுவி ரொம்பத் தகடாக இல்லாமல், கொஞ்சம் பெரிய துண்டுகளாக நறுக்கவும். கடுகு, உளுத்தம்பருப்பை எண்ணெயில் போட்டுத் தாளித்து வெங்காயம், கறிவேப்பிலை சேர்த்து வதக்கவும். வெண்டைக்காயைப் போட்டுப் பிரட்டி, மூடி வைத்து சிறு தீயில் வதக்கவும். வெண்டைக்காய் கொழ கொழ என்று இருந்தால் தயிரையும் ஊற்றிக் கிளறவும். காய் வதங்கியதும் மிளகு பொடி தூவி இறக்கவும். மழைக்காலத்தில் ரசம், மிளகு சாதம், பொரிச்ச குழம்பு போன்ற மிளகு சேர்ந்த பதார்த்தங்களுக்கு சூப்பர் ஜோடி இந்தப் பொரியல்.

மிளகு பொடி தயாரிக்க: மிளகு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒன்றரை டேபிள்ஸ்பூன், சீரகம் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - ஒரு கைப்பிடி, உப்பு - ருசிக்கேற்ப. எல்லாவற்றையும் வெறும் வாணலியில் வறுத்து, மிக்ஸியில் பொடிக்கவும். உளுத்தம்பருப்பை மட்டும் கடைசியாகப் போட்டு, 2 சுற்றுச் சுற்றி எடுக்கவும். பொரியல்களுக்குப் போடவும் சாதத்தில் நெய்யுடன் போட்டு சாப்பிடவும் இந்தப் பொடி சூப்பராக இருக்கும்

பாகற்காய் பொரியல்



தேவையானவை: பாகற்காய் - கால் கிலோ, உப்பு - ருசிக்கேற்ப, தூள் செய்த வெல்லம் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன். மசாலாவுக்கு: தேங்காய் துருவல் - கால் மூடி, வர மிளகாய் - 2, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், சின்ன வெங்காயம் - 5 அல்லது 6, புளி - 1 சுளை. தாளிக்க: எண்ணெய் - 5 டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை - தலா தேவையான அளவு.

செய்முறை: பாகற்காயை வட்டவட்டமாக நறுக்கி வேகவிடவும். மசாலாவுக்கான சாமான்களைக் கரகரவென அரைத்துக்கொள்ளவும். காய் வெந்ததும் திட்டமாக உப்புப் போட்டு, ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கி நீரை வடித்துக் கொள்ளவும். எண்ணெயைக் காயவைத்து, தாளிக்கும் பொருட்களைப் போட்டு தாளித்து, காயைப் போட்டுப் பிரட்டவும். காய் கொஞ்சம் வதங்கியதும் அரைத்த மசாலாவைப் போட்டு நன்கு வதக்கவும். இறக்கும் முன்னர் வெல்லத் தூளைத் தூவி இறக்கவும்.

கத்திரிக்காய் - முருங்கைக்காய் பொரியல்



<u>தேவையானவை:</u> முருங்கைக்காய் - 4, கத்திரிக்காய் - 150 கிராம், மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: எண்ணெய் - 5 டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - தலா சிறிதளவு.

<u>செய்முறை:</u> கத்திரிக்காய், முருங்கைக்காயை துண்டுகளாக நறுக்கவும். வாணலியில் திட்டமாகத் தண்ணீர் வைத்து முருங்கைக்காய் துண்டுகளை வேகவிடவும். 5 நிமிடம் கழித்து, கத்திரிக்காய் துண்டுகளையும் சேர்க்கவும். வெந்ததும் உப்புப் போட்டு இறக்கி, ஒரு கொதி கொதிக்க விட்டு தண்ணீரை வடிக்கவும். வாணலியில் தாளிதம் செய்து, காய்களை வதக்கவும். காய் வதங்கியதும் உப்பு, மிளகாய்தூள் சேர்த்து நன்கு வதக்கி இறக்கி, மல்லித்தழை சேர்க்கவும்.

பச்சை பட்டாணி பொரியல்



<u>தேவையானவை:</u> உரித்த பட்டாணி - கால் கிலோ, பெரிய வெங்காயம் - 2, வரமிளகாய் - 2, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, மல்லி இலை - தலா சிறிதளவு, எண்ணெய் - கால் கப், உப்பு - தேவையான அளவு.

<u>செய்முறை:</u> பட்டாணியை வேக விட்டு உப்புப் போட்டு இறக்கி, தண்ணீரை வடிக்கவும். வரமிளகாயுடன் சீரகத்தையும், ஒரு பெரிய வெங்காயத்தை நறுக்கிச் சேர்த்து அரைக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து மீதமிருக்கும்

இன்னொரு வெங்காயத்தையும் நறுக்கிச் சேர்த்து வதக்கவும். பட்டாணியையும், உப்பையும், அரைத்த மசாலாவையும் பிரட்டி இறக்கி, மல்லி இலை சேர்க்கவும். பட்டர்பீன்ஸிலும் இதே முறையில் பொரியல் செய்யலாம். நன்றாக இருக்கும்.

வாழைக்காய் பொரியல்



தேவையானவை: வாழைக்காய் - 3. மசாலாவிற்கு: தேங்காய் துருவல் - கால் மூடி, வரமிளகாய் - 2, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், சின்ன வெங்காயம் - நான்கைந்து, பூண்டு - 2 பல், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - 5 டேபிள்ஸ்பூன். தாளிக்க: கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை - தலா தேவையான அளவு.

செய்முறை: வாழைக்காயை வில்லைகளாக நறுக்கி வேகவிட்டு, உப்புப் போட்டு இறக்கவும். அதிகமாக இருக்கும் நீரை வடித்து விடவும். மசாலாவுக்குக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள சாமான்களை கரகரவென்று அரைக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு அது காய்ந்ததும் கடுகு போட்டு, கடுகு வெடித்ததும் உளுத்தம்பருப்பு போட்டு, அது சிவந்ததும் கறிவேப்பிலை போடவும். வெந்த காயைச் சேர்த்து வதக்கவும். கொஞ்சம் கழித்து அரைத்த மசாலா சேர்த்து, சுருள வதங்கியதும் இறக்கவும்.

காலிஃப்ளவர் - உருளை பொரியல்



<u>தேவையானவை:</u> உருளைக்கிழங்கு - கால் கிலோ, காலிஃப்ளவர் - 1 (சிறியது), சோம்பு - அரை ஸ்பூன், பட்டை - 1 துண்டு, பெரிய வெங்காயம் - 1, மிளகாய்தூள் - முக்கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, மல்லி இலை - தலா சிறிதளவு, எண்ணெய் - 5 டேபிள்ஸ்பூன், மஞ்சள்பொடி - கால் டீஸ்பூன்.

<u>செய்முறை:</u> உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து, தோல் உரித்துத் துண்டுகளாக்கிக் கொள்ளவும். காலிஃப்ளவரை அது மூழ்கும் அளவு தண்ணீர் ஊற்றி உப்புப் போட்டு வைக்கவும். 10 நிமிடம் கழித்து எடுத்து, தனித் தனிப்பூவாகப் பிய்த்து எடுத்து வேகவிடவும். வெங்காயத்தை உரித்து சதுர துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். எண்ணெயில் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து நறுக்கிய வெங்காயத்தை வதக்கவும். காலிஃப்ளவர், உருளைக்கிழங்கு துண்டுகள், உப்பு, மஞ்சள்பொடி, மிளகாய்தூள் சேர்த்து வதக்கவும். சோம்பு, பட்டையை வறுத்து நுணுக்கிச் சேர்த்துப் பிரட்டி இறக்கி, மல்லி இலை சேர்க்கவும்.

கொத்தவரங்காய் பொரியல் - 2



<u>தேவையானவை:</u> கொத்தவரங்காய் - கால் கிலோ, தேங்காய் துருவல் - கால் மூடி, வரமிளகாய் - 2, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், பெரிய வெங்காயம் - 2. தாளிக்க: கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு,

கறிவேப்பிலை, உப்பு - எல்லாம் தலா தேவையான அளவு, எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: கொத்தவரங்காயை இரண்டாக (விரல் நீளத்திற்கு) நறுக்கிக் கொள்ளவும். சின்னக் காயாக இருந்தால் நுனியை ஆய்ந்து விட்டு அப்படியே வைத்துக் கொள்ளலாம். லேசாக வதக்கி, குக்கரில் 5 விசில் வரும் வரை வேக விடவும். ஒரு பெரிய வெங்காயத்தை தேங்காய், மிளகாய், சீரகத்துடன் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும். அடுத்த வெங்காயத்தை உரித்துப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். வாணலியில் தாளிதம் போட்டு நறுக்கிய வெங்காயத்தை வதக்கி, காயையும் போட்டுப் பிரட்டி, அரைத்த மசால் சேர்த்து வதக்கி இறக்கவும். பிரியப்பட்டால் மல்லி இலை சேர்க்கலாம்.

குறிப்பு: சாதம் மட்டுமல்ல, சப்பாத்தியுடனும் துணை போகும் சைட் டிஷ் இது.

பொரிக்கறி மாவு கத்திரி - முருங்கை பொரியல்



தேவையானவை: முருங்கைக்காய் - 4, கத்திரிக்காய் - 150 கிராம், உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை - தலா சிறிதளவு, எண்ணெய் - 5 டேபிள்ஸ்பூன். பொரிக்கறி மாவு தயாரிக்க: பச்சரிசி மாவு - 2 கைப்பிடி, கொத்தமல்லி விதை (தனியா) - அரை கைப்பிடி, உளுத்தம் பருப்பு - அரை கைப்பிடி. விரளி மஞ்சள் - 1, வரமிளகாய் - 10.

செய்முறை: பொரிக்கறி மாவுக்குக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை வறுத்து ஒன்றாகப் போட்டு திரிக்கவும். இதுதான் பொரிக்கறி மாவு. கத்திரிக்காய், முருங்கைக்காயை உப்புப் போட்டு வேகவைத்துக்கொள்ளவும். வாணலியில் தாளிதம் போட்டு, வெந்த காய்களை வதக்கி ஒன்றரை டீஸ்பூன் பொரிக்கறி மாவு தூவிக் கிளறி இறக்கவும். தனியான ருசி கிடைக்கும்.

புடலங்காய் பொரியல் - 1



தேவையானவை: புடலங்காய் - கால் கிலோ, மிளகாய்தூள் - முக்கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - 5 டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு - தேவைக்கேற்ப, கடலைமாவு - ஒரு கைப்பிடி.

செய்முறை: புடலங்காயைக் கழுவி, மெல்லிதாக நீள நீளமாக அரியவும்.வாணலியில் தாளித்து போட்டு புடலங்காயைச் சேர்த்து வதக்கவும். அடுப்பைக் குறைத்து வைத்து, வாணலியை மூடி வைக்கவும். காய் வெந்து வதங்கியதும், உப்பு, மிளகாய்தூள் சேர்த்து முறுகலாக வதக்கி, கடலைமாவைத் தூவி இறக்கவும்.

குறிப்பு: கடலைமாவு தூக்கலாக இருக்கக் கூடாது. ஏதோ போட்டோம் என்று பெயருக்குத்தான் போட வேண்டும்.

சிறு கிழங்குப் பொரியல் - 1



தேவையானவை: சிறு கிழங்கு - கால் கிலோ, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு - தலா தேவையான அளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன். மசாலாவிற்கு: வரமிளகாய் - 2, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், தேங்காய்

துருவல் - கால் மூடி, சின்ன வெங்காயம் - ஐந்தாறு, பூண்டு - 2 பல்,

செய்முறை: சிறு கிழங்கை முதல் நாள் இரவே தண்ணீரில் ஊறவைத்து, மறுநாள் தோல் நீக்கி கீற்றாக அதாவது சின்னச் சின்னத் துண்டுகளாக அரிந்து வேக விடவும். காய் வெந்ததும் உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கித் தண்ணீரை வடித்து விடவும். வாணலியில் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து, நறுக்கிய காயை வதக்கவும். மசாலாவிற்கான பொருட்களை அரைக்கவும். காய் வதங்கியதும் அரைத்த மசாலா சேர்த்துப் பிரட்டிக் கொஞ்ச நேரம் சிறு தீயில் வைத்திருந்து இறக்கவும். இந்தப் பொரியலுக்காக உங்களுக்கு 'சமையலரசி' பட்டம் கிடைக்கப் போவது நிச்சயம்!

முளைக்கீரை பொரியல்



தேவையானவை: முளைக்கீரை - ஒரு கட்டு, தேங்காய் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், வரமிளகாய் - 1, சின்ன வெங்காயம் - ஐந்தாறு, வெள்ளை சுண்ணாம்பு - ஒரு துளி, உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: கீரையை ஆய்ந்து, பொடியாக நறுக்கிக் கழுவி வைத்துக் கொள்ளவும். எண்ணெயில் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து, வரமிளகாய் கிள்ளிப்போட்டு, கறிவேப்பிலை சேர்க்கவும். சின்ன வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு வதக்கவும். திட்டமாகத் தண்ணீர் விட்டு, அது கொதித்ததும் கொஞ்சமாகச் சுண்ணாம்பு போட்டு அது கரைந்ததும் கீரையைப் போடவும். கீரை வெந்ததும் உப்பு, தேங்காய் துருவல் சேர்த்து இறக்கவும்.

குறிப்பு: அரைக்கீரை, பொன்னாங்கண்ணிக் கீரையிலும் இதே போல பொரியல் செய்யலாம். சுண்ணாம்பு சேர்ப்பதால் கீரை நிறம் மாறாமல் பச்சையாகவே இருக்கும்.

மிக்ஸட் வெஜிடபிள் பொரியல்



தேவையானவை: உருளைக்கிழங்கு - கால் கிலோ, பெரிய வெங்காயம் - 1, பழுத்த தக்காளி - 2, பச்சைப் பட்டாணி - 50 கிராம், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்பொடி - கால் டீஸ்பூன், கறி மசாலாத்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, உப்பு - தேவையான அளவு, கறிவேப்பிலை, மல்லி இலை - சிறிதளவு, எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து தோல் உரித்துத் துண்டுகளாக நறுக்கிக்கொள்ளவும். பச்சைப் பட்டாணியையும் உரித்து வேகவைக்கவும். வெங்காயத்தை நீளநீளமாகவும், ஒரு தக்காளியை எட்டு துண்டுகளாகவும் நறுக்கவும். வாணலியில் தாளித்து போட்டு வெங்காயம், தக்காளிப்பழத்தை வதக்கி உப்பு, மஞ்சள்தூள், மிளகாய்தூள் சேர்க்கவும். உருளைக்கிழங்கு, பச்சைப் பட்டாணியைச் சேர்த்து பிரட்டவும். வதங்கியதும் கறி மசாலாத்தூள் சேர்த்து பிரட்டவும். பிறகு கரம் மசாலாத்தூள் சேர்த்து இறக்கி மல்லி இலை சேர்க்கவும். இதுவும் ஒரு 'மல்ட்டி பர்பஸ்' சைட்-டிஷ் தான்.

குறிப்பு: பிரியப்பட்டால் கறி மசாலாத்தூளுடன் ஒரு கை கடலைமாவும் சேர்த்துத் தூவலாம்.

சேப்பங்கிழங்கு பொரியல்



தேவையானவை: சேப்பங்கிழங்கு - கால் கிலோ, உப்பு - தேவையான அளவு. மசாலாவிற்கு: வரமிளகாய் - 4, சின்ன வெங்காயம் - ஏழெட்டு, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், புளி - 1 சுளை.

தாளிக்க: எண்ணெய் - 5 டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: சேப்பங்கிழங்கை வேகவைத்து, தோல் உரித்து வட்ட வட்டமாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். தோல் உரிக்க வருகிற அளவு வெந்தால் போதும். மசாலாவிற்கு உள்ள சாமான்களை அரைத்துக் கொள்ளவும். கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு தாளித்து நறுக்கிய கிழங்கை வதக்கவும். அரைத்த மசாலா சேர்த்து நன்கு வதக்கி இறக்கவும்.

குறிப்பு: எப்பொழுதுமே கிழங்கு வகைகளை தோல் உரிக்க வருகிற அளவிற்குத் தான் வேகவைக்க வேண்டும். நன்றாக வெந்தால் பொரியல் கொழகொழவென்று மசியல் போல் ஆகிவிடும்.

பிரெட் பொரியல்



தேவையானவை: சின்ன பிரெட் பாக்கெட் - 1, பெரிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 2, மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, மல்லி இலை - சிறிதளவு, கறி மசாலாத்தூள் - கால் டீஸ்பூன் (சின்ன ஸ்பூனாக எடுத்துக்கொள்ளவும்), எண்ணெய் - அரை கப், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பிரெட்டை ஃப்ரிட்ஜில் சுமார் 2 மணி நேரம் வைத்து எடுத்து சதுரத் துண்டுகளாக நறுக்கவும். கொஞ்சம் எண்ணெயைக் காயவைத்து நறுக்கிய துண்டுகளைப் பொரித்தெடுக்கவும். வெங்காயத்தை நீளநீளமாகவும், தக்காளியைத் துண்டுகளாகவும் நறுக்கவும். எண் ணெய் காய்ந்ததும் சீரகத்தைப் போட்டு அது பொரிந்து பொன்னிறமானதும் வெங்காயத்தை வதக்கி, தக்காளி, உப்பு, மிளகாய் தூள், கறி மசால் சேர்க்கவும்.

கடைசியாக பிரெட்டைப் போட்டுப் புரட்டிச் சூடு வந்ததும் இறக்கி மல்லி இலை சேர்க்கவும்.

எண்ணெய் கத்திரிக்காய்



தேவையானவை: பிஞ்சு கத்திரிக்காய் - கால் கிலோ. மசாலாவிற்கு: வர மிளகாய் - 6, புளி - ஒரு சுளை, மல்லி விதை - ஒன்றரை டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், சின்ன வெங்காயம் - ஐந்தாறு, பூண்டு - 2 பல், உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: எண்ணெய் - 5 டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கறிவேப்பிலை - தலா சிறிதளவு.

செய்முறை: கத்திரிக்காயைக் காம்பு மட்டும் நீக்கி பாவாடையுடன், அப்படியே நான்காக வகிர்ந்து கொள்ளவும். மசாலாவிற்கு உள்ள சாமான்களை விழுதாக அரைத்து எண்ணெயில் வதக்கிக் கொள்ளவும். வதக்கிய மசாலா ஆறியபின் அதைக் காயினுள் திணித்து காயை வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு வதக்கவும். தணலைச் சின்னதாக வைத்து, மூடி வைத்து வதக்கவும். அரைத்த மசாலா மீதம் இருந்தால் அதையும் காயின் மேல் போட்டு விடவும். கத்திரிக்காய் வெந்து முறுகலாக வதங்கியதும் கீழே இறக்கவும். எண்ணெயில் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து சேர்க்கவும்.

குறிப்பு: மசாலாவுடன் புளி வைத்து அரைப்பதால் இந்தத் தயாரிப்பில் கத்திரிக்காயின் காரல் இருக்காது. கத்திரிக்காயை அரிசி கழுவிய நீரில் 5 நிமிடம் ஊற வைத்துக் கழுவினால் இன்னும் சுத்தமாகக் கார்ப்பு இருக்காது.

புடலங்காய் பொரியல் - 2



தேவையானவை: புடலங்காய் - கால் கிலோ, பெரிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 1, வரமிளகாய் - 2, கசகசா - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, தேங்காய் துருவல் - கால் மூடி, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, மல்லி இலை - தலா சிறிதளவு, எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: புடலங்காயைச் சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கவும். வெங்காயம், தக்காளியையும் பொடியாக நறுக்கவும். வரமிளகாய், ஊறவைத்த கசகசா, தேங்காயை அரைக்கவும். சீரகத்தை எண்ணெயில் போட்டுப் பொரித்து வெங்காயம், தக்காளி, புடலங்காயை வதக்கவும். காய் வெந்ததும் உப்பு, அரைத்த மசால் சேர்த்துக் கிளறி இறக்கி, மல்லி இலை தூவவும்.

சிறு கிழங்கு பொரியல் - 2



தேவையானவை: சிறு கிழங்கு - கால் கிலோ, மிளகு பொடி - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: கறிவேப்பிலை, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு - தலா சிறிதளவு, எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: சின்னக் கிழங்காகப் பொறுக்கி, மண்போகக் கழுவி வேக விடவும். வெந்த கிழங்கைத் தோல் உரித்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் தாளித்துப் போட்டுக் கிழங்கைச் சேர்த்து வதக்கவும். கிழங்கு வதங்கியதும் உப்பு, மிளகு பொடி சேர்த்துப் பிரட்டி, வதக்கி இறக்கவும். விரைவாகவும் எளிதாகவும் செய்யக்கூடிய பொரியல் இது.

குறிப்பு: எந்தக் கிழங்கையுமே முதல்நாள் இரவே தண்ணீரில் போட்டு வைத்து, காலையில் கழுவினால் மண் சுத்தமாகப் போய்விடும். சீக்கிரமும் வேகும்.

கத்திரிக்காய் வதக்கல்



தேவையானவை: கத்திரிக்காய் - கால் கிலோ, வர மிளகாய் - 4, தேங்காய் துருவல் - கால் மூடி, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், சின்ன வெங்காயம் - ஐந்தாறு, பூண்டு - 2 பல், உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: கத்திரிக்காயைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். இரும்புச் சட்டியில் தாளித்துப் போட்டுக் கத்தரிக்காயை வதக்கவும். வரமிளகாய், தேங்காய், சீரகம், பூண்டு, வெங்காயத்தை அரைத்துக் கொள்ளவும். காய் வெந்ததும் உப்பு, அரைத்த மசாலா சேர்த்து வதக்கி இறக்கவும். பார்த்தாலே நாவூற வைக்கும் வதக்கல் அயிட்டம் இது.

தக்காளி பொரியல்



தேவையானவை: தக்காளி (நன்கு பழுத்தது) - கால் கிலோ, பெரிய வெங்காயம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 2, மிளகாய்தூள் - முக்கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, பூண்டு - முழுதாக 1, கறிவேப்பிலை, மல்லி இலை - சிறிதளவு, எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: பூண்டை உரித்து நீளவாக்கில் இரண்டாக நறுக்கவும், பச்சை மிளகாயையும், வெங்காயத்தையும் நீளமாகவும் நறுக்கிக் கொள்ளவும். தக்காளியைத் துண்டுகளாக நறுக்கவும். கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து பூண்டு, வெங்காயம், பச்சை மிளகாயை வதக்கி தக்காளியைச் சேர்க்கவும். தக்காளி வதங்கியதும் உப்பு, மிளகாய்தூள் சேர்த்துப் பிரட்டி இறக்கி மல்லி சேர்க்கவும்.

குறிப்பு: பிரியப்பட்டால் இறக்கும் முன், கால் மூடி தேங்காய் துருவலும் சேர்க்கலாம்.

கோவைக்காய் பொரியல்



தேவையானவை: கோவைக்காய் - கால் கிலோ, மிளகாய்தூள் - முக்கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், கடலைமாவு - ஒன்றரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, மல்லி இலை - சிறிதளவு, எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: கோவைக்காயைக் கழுவிப் பொடியாக நறுக்கவும். எண்ணெயைச் சூடு செய்து சீரகத்தைப் போட்டு, அது சிவந்ததும் கறிவேப்பிலை போட்டு, கோவைக்காயை சேர்த்து வதக்கவும். அடுப்பை நிழலாக எரியவிட்டு, வாணலியை மூடி வைக்கவும். நடுநடுவில் அடிப்பிடிக்காமல் கிளறி விடவும். காய் வெந்து பொன் நிறமாக வதங்கியதும், உப்பு, மிளகாய்தூள் சேர்த்து வதக்கி இறக்கும் முன் கடலைமாவு தூவிக் கிளறி இறக்கி, மல்லி இலை தூவவும்.

வாழைத்தண்டு பொரியல்



தேவையானவை: வாழைத்தண்டு - ஒரு நீளத்துண்டு, வரமிளகாய் - 2, சிறு பருப்பு - கைப்பிடியளவில் பாதி, தேங்காய் துருவல் - கால் மூடி, மோர் - ஒரு கிண்ணம், உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: வாணலியில் தண்ணீர் விட்டு சிறு பருப்பை வேக விடவும். வாழைத்தண்டை நறுக்கி மோர் கலந்த நீரில் போடவும். (அப்பொழுதுதான் கறுக்காமல் இருக்கும்). சிறு பருப்பு 5 நிமிடம் வெந்ததும், வாழைத்தண்டைப் போட்டு அது வெந்ததும் உப்பு சேர்த்து இறக்கி, அதிகப்படியான தண்ணீரை வடித்து விடவும். இரும்புச் சட்டியில் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து, மிளகாய் வற்றலைக் கிள்ளிப்போட்டு, வாழைத்தண்டு, தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்துக் கிளறி இறக்கவும்.

இந்தப் பொரியல் உடம்புக்கு மிகவும் நல்லது. அடிக்கடி செய்து சாப்பிட்டால் மெலிந்த உடல்வாகைப் பெறலாம். சிறுநீர், சிறுநீரகக் கோளாறு உள்ளவர்களுக்கும் இது மருந்தாகும், உணவாகும்.

வெஸ்டர்ன் ஸ்டைல் மிக்ஸட் வெஜிடபிள் பொரியல்



தேவையானவை: பீன்ஸ் - 50 கிராம், பீட்ரூட் - 50 கிராம், கோஸ் - 50 கிராம், கேரட் - 50 கிராம், உருளைக்கிழங்கு - 50 கிராம், பெரிய வெங்காயம் - 1, மிளகாய்த்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, பிரெட் தூள் - ஒரு கைப்பிடி அளவு, மல்லி இலை - சிறிதளவு.

தாளிக்க: கடுகு - கால் டீஸ்பூன், சோம்பு - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.செய்முறை: காய்களை பொடியாக நறுக்கி வேக விடவும். எண்ணெயில் கடுகு, சோம்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து நறுக்கிய வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும். வெந்த காய்களைச் சேர்த்து உப்பு, மிளகாய்தூள் சேர்த்துப் பிரட்டவும். பிரெட் தூள் தூவி இறக்கி மல்லி இலை சேர்க்கவும்.

குறிப்பு: பிரெட் தூள் இல்லை எனில், கடலைமாவு சேர்க்கலாம். இதுவும் சப்பாத்திக்கு ஏற்ற டிஷ் தான்.

முட்டைகோஸ் பொரியல்



தேவையானவை: முட்டை கோஸ் - கால் கிலோ, இஞ்சி - ஒரு சின்ன துண்டு, உப்பு - ருசிக்கேற்ப, பெரிய வெங்காயம் - 1, தேங்காய்த்துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், வரமிளகாய் - 2. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: கோஸைப் பொடியாக நறுக்கித் தண்ணீரில் போட்டு வேகவைக்கவும். கோஸ் வேகவைக்கும் தண்ணீரில் ஒரு துண்டு இஞ்சியைப் போட்டு விட்டால் துர்நாற்றம் இல்லாமல்

இருக்கும். கோஸ் வெந்தததும் திட்டமாக உப்புப் போட்டு இறக்கித் தண்ணீரை வடித்து விடவும். வாணலியில் எண்ணெயைச் சூடு செய்து கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து, மிளகாயைக் கிள்ளிப் போட்டு வதக்கி, நறுக்கிய வெங்காயம், கறிவேப்பிலை சேர்க்கவும். கடைசியாக கோஸையும், தேங்காய் துருவலையும் சேர்த்துப் புரட்டி இறக்கவும்.

சின்ன வெங்காயப் பொரியல்



தேவையானவை: சின்ன வெங்காயம் - கால் கிலோ, மிளகாய்தூள் - முக்கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன். அரைக்க: தேங்காய்த் துருவல் - கால் மூடி, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: வெங்காயத்தை உரித்துப் பொடியாக நறுக்கவும். தேங்காயுடன் சீரகத்தைச் சேர்த்து கரகரவென்று அரைக்கவும். வாணலியில் தாளித்து போட்டு வெங்காயத்தைச் சேர்த்து அது கண்ணாடி போல் ஆகும் வரை வதக்கவும். வதங்கிய வெங்காயத்துடன் உப்பு, மிளகாய்தூள் சேர்த்து, அரைத்த தேங்காயையும் போட்டுப் பிரட்டி இறக்கவும்.

ஸ்டஃப்டு கோவைக்காய்



Tேவையானவை: கோவைக்காய் - கால் கிலோ, மிளகாய்தூள் - முக்கால் டீஸ்பூன், மல்லித்தூள் - முக்கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, மல்லி இலை - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன், கறி மசாலாதூள் - ஒரு சிட்டிகை.

செய்முறை: கோவைக்காயைக் கழுவி ஒன்றை நான்காக வகிர்ந்து கொள்ளவும். ஒரு தட்டில் மிளகாய்தூள், மல்லித்தூள், உப்பு, கறி மசால் எல்லாவற்றையும் போட்டு சேர்த்துக் கலக்கவும். கலந்த பொடியை கோவைக்காய்க்குள் அடைக்கவும். சட்டியில் சீரகம் தாளித்து, கோவைக்காயைப் போட்டு, மெல்லிய தீயில் வதக்கி இறக்கவும்.

பீட்ரூட் பொரியல்



தேவையானவை: பீட்ரூட் - கால் கிலோ, உப்பு - தேவையான அளவு. மசாலாவிற்கு: வரமிளகாய் - 2, தேங்காய் துருவல் - அரை மூடி, சோம்பு - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, மல்லி இலை - தலா சிறிதளவு, எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: பீட்ரூட்டை நறுக்கிக் குக்கரில் வேக வைக்கவும். வர மிளகாயுடன், தேங்காய், சோம்பு சேர்த்துக் கரகரப்பாக அரைக்கவும். எண்ணெயில் தாளித்து போட்டு வெந்த பீட்ரூட், உப்பு, அரைத்த மசால் சேர்த்துப் பிரட்டி இறக்கி, மல்லி இலை சேர்க்கவும்.

பருப்பு கத்திரிக்காய்



தேவையானவை: பிஞ்சு கத்திரிக்காய் - கால் கிலோ, துவரம்பருப்பு - அரை கப், மிளகாய் வற்றல் - 4, உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, எண்ணெய் - அரை கப்.

செய்முறை: இதுவும் ஒருவிதமான எண்ணெய் கத்திரிக்காய்தான். துவரம்பருப்பை ஊற வைத்து தண்ணீரை வடித்துவிட்டு உப்பு, மிளகாய் வற்றல் சேர்த்துக் கரகரப்பாக அரைக்கவும். கத்திரிக்காய் ஒன்றை நான்காக வகிர்ந்து (பிளந்து) கொள்ளவும். காயை 10-15 நிமிடங்கள் அரிசி கழுவிய நீரில் ஊற விடவும். கத்திரிக்காயை வெளியே எடுத்து அரைத்த மசாலாவைக் காயினுள் திணிக்கவும். சட்டியில் தாளித்து போட்டு மசாலா திணித்த கத்திரிக்காயைச் சேர்த்து குறைந்த தீயில் வதக்கி இறக்கவும்.

குறிப்பு: காயை ஆவியில் கொஞ்ச நேரம் வேக வைத்தும் வதக்கலாம். இவ்விதம் செய்தால் சீக்கிரம் வதங்கி விடும். எண்ணெய் குறைவாகச் செலவாகும்.

புடலங்காய் பொரியல் - 3



தேவையானவை: புடலங்காய் - கால் கிலோ, பெரிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 2, பூண்டு - பாதி (ஒரு பல்லை பாதியாக நீளவாக்கில் நறுக்கவும்), உப்பு, மிளகாய்தூள் - தேவையான அளவு, தேங்காய் துருவல் - கால் மூடி. தாளிக்க: கறிவேப்பிலை, மல்லி இலை - சிறிதளவு, கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: வெங்காயம், புடலங்காயை மெல்லிய நீளத் துண்டுகளாக நறுக்கவும். தக்காளியைக் கொஞ்சம் கனமான நீளத் துண்டுகளாக நறுக்கவும். எண்ணெயில் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து பூண்டு, வெங்காயத்தை வதக்கவும். புடலங்காயைச் சேர்த்து அது வெந்ததும், தக்காளியைப் போட்டுப் பிரட்டி உப்பு, வற்றல் பொடி சேர்க்கவும். உப்பு உறைப்பு சேர்ந்ததும் தேங்காயை சேர்த்து கீழே இறக்கி மல்லி இலை தூவவும்.